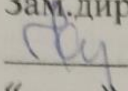


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Бардымская средняя общеобразовательная школа №2»

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

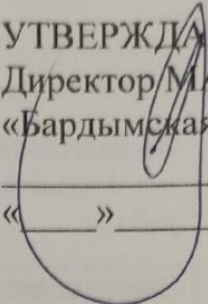
 /Г.Ф. Кантуганова/

«__» _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ

«Бардымская СОШ №2»

 /Т.И. Абузов/

«__» _____ 2025 г.

**Рабочая программа по внеурочной
деятельности
«ОФП»**

Возраст обучающихся 12- 13 лет

Учитель:

Азмагулова Гульфия Габдулгазизовна

2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с положениями Закона об образовании в части духовно-нравственного развития и воспитании учащихся, требования стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепция содержания образования школьников в области физической культуры. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

В начальной школе у ребенка формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей младшего школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% - различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией. Зачастую учителя жалуются, что дети младшего школьного возраста не умеют общаться со сверстниками, объединять усилия для выполнения общей работы, находить компромиссы и адекватно оценивать себя и окружающих. Внеурочная деятельность, а особенно эстафеты и подвижные игры могут создать тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

В данной программе практически все обучение построено в виде игровых заданий и упражнений на основе спортивных и подвижных игр. Подобный подход позволяет работать в группе детям любого младшего школьного возраста, он интересен и понятен, позволяет детям полностью раскрывать свои личностные качества и потенциал, более удобен для усвоения материала.

Образовательная программа рассчитана на один год обучения. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Занятия проводятся в группе по 25 человек, 1 раз в неделю, продолжительность занятий 1 час. Программа рассчитана на 1 год (34 недели), 34 часов.

Цели и задачи программы.

Цель программы: Формирование физической культуры личности школьника посредством углубленного изучения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить общим умениям и навыкам подвижным и спортивным играм;
- обучить правильному бегу, метанию, прыжкам и т.д;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- способствовать формированию практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, групповому взаимодействию посредством подвижных игр и элементов соревнований.

Воспитывающие задачи:

- воспитать морально-волевые и нравственно-эстетические качества;
- ориентировать на здоровый образ жизни;
- привить интерес, потребность к регулярным занятиям ОФП;
- воспитать дисциплинированность, решительность, целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержку, инициативность;
- приучение к игровым условиям.

Развивающие:

- развивать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация);
- совершенствование нормативных требований.

Содержание деятельности.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме, повторного выполнения упражнения, круговой тренировки.

Теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений.

Занятия имеют в основном практическую направленность. При проведении используются комплексные игровые занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры, и т. д.), применяются разнообразные методы занятий: репродуктивной, поточной, игровой и соревновательной.

В результате регулярных занятий ОФП у ребенка формируются следующие навыки:

- повышается выносливость и сила;
- развивается гибкость и эластичность мышц и связок, что снижает риск получения травм;
- формируется правильная осанка, предотвращается развитие сколиоза и плоскостопия;
- повышается устойчивость к заболеваниям;
- улучшается сон и пищеварение;
- развивается координация и ловкость;
- регулярные физические занятия благотворно скажутся на поведении и эмоциональном состоянии ребенка.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях;
- проявлять трудолюбие и упорство;
- оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха, неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;
- анализировать и оценивать результаты собственно труда.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и спортивных игр;
- бережно обращаться с инвентарем;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их.

По окончании 6-7 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовать и проводить самостоятельные формы занятий;
- владеть техническими и тактическими навыками спортивных и подвижных игр.

Реализации программы.

Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестов на физическую подготовленность. Диагностика проводится 2 раза в год: в начале и в конце года.

Контрольные упражнения и нормативы (4 ступень)

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на 30м., сек	5.0	5.4	5.8	5.2	5.7	6.1
2.	Бег на 1500м., мин	6:40	7:55	8:30	7:03	8:15	9:10
3.	Бег на лыжах 2 км(мин.с)	12:15	13:55	14:30	15:20	14:20	13:10
4.	Прыжки в длину с места, см	183	162	147	167	147	132
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во раз	29	13	10	13	7	5
6.	Поднимание туловища лежа на полу, мин	47	37	31	41	31	27
7.	Наклон вперед стоя, см	+9	+5	+3	+13	+6	+4
8.	Бег на 60м., сек	9.4	10.2	11.1	9.9	10.7	11.5

Учебно-тематический план.

Наименование темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
Теоретическая подготовка:			
Правила поведения в бассейне	В процессе занятий		В процессе занятий
Гигиена физических упражнений	В процессе занятий		В процессе занятий
Влияние физических упражнений на организм человека	В процессе занятий		В процессе занятий
Практическая подготовка:			
Общая физическая подготовка на суше		34	34
Итого:		34	34

Тематическое планирование по ОФП 6-7 класс.

№	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.	1ч.
2.	Медленный бег до 3 мин. ОРУ для развития силы рук.	1ч.
3.	Комплекс упражнений для спины. Прыжки ан скакалке.	1ч.
4.	ОРУ для туловища. Беговые упражнения. Игры.	1ч.
5.	ОРУ для ног. Прыжковые упражнения. Игры с мячами.	1ч.
6.	Эстафета с предметами. Игра «Пионербол».	1ч.
7.	Комплекс упражнений для спины. Игра «Пионербол».	1ч.
8.	Медленный бег до 6 мин. Беговые упражнения.	1ч.

9.	Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки на скакалке.	1ч.
10.	Челночный бег 3х10м. Игра «Пионербол».	1ч.
11.	Броски баскетбольного мяча в кольцо. Подвижные игры.	1ч.
12.	Шестиминутный бег. Эстафета с элементами баскетбола.	1ч.
13.	Наклон вперед стоя. Игра «Пионербол».	1ч.
14.	Упражнение – пресс, отжимание. Игра «Пионербол».	1ч.
15.	Подвижные игры по выбору.	1ч.
16.	Игры-эстафеты с мячом. Метания мяча в цель.	1ч.
17.	Техника ведения мяча. Игры.	1ч.
18.	Бег с ускорением по прямой. Игры.	3ч.
19.	Ловля и передача большого баскетбольного мяча.	1ч.
20.	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.	1ч.
21.	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча.	1ч.
22.	Прыжки в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам». Бег с ускорением.	1ч.
23.	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через веревочку.	1ч.
24.	Подтягивание на перекладине. Медленный бег до 8 мин.	1ч.
25.	Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой.	1ч.
26.	Бег. Беговые упражнения.	1ч.
27.	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель.	1ч.
28.	Силовая подготовка. Пресс, подтягивание. Упражнение со скакалкой.	1ч.
29.	Шестиминутный бег. Эстафета с элементами баскетбола.	1ч.
30.	Эстафета с предметами. Игра «Пионербол».	1ч.

31.	Подтягивание на перекладине. Медленный бег до 8 мин.	1ч.
32.	Комплекс упражнений для спины. Игра «Пионербол».	1ч.
33.	Бег на 2000 м. Игры.	1ч.
34.	Подвижные игры по выбору.	1ч.

Используемая литература:

- 1) Богданов Г.П., Утепов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
- 2) Программа для внешкольных учреждений. Министерство образования РФ. Спортивные кружки и секции. М: Просвещение, 2008 г
- 3) Программа общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011 год
- 4) Л.П Матвеев.Физкультура.3-4кл.Учебник для общеобразовательных учреждений. «Просвещение» 2011г.
- 5) Авторская программа Былюева Л.П. «Подвижные игры» М. 2005г